

## Аннотация дополнительной общеобразовательной программы «Будь здоров!» для детей 6-7 лет

### Направленность: физкультурно-спортивное

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Форма и тип занятия по программе дополнительного образования в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике, состоит из трех частей. Но в зависимости от поставленной цели и задач, способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительном кружке может меняться.

**Отличительная черта программы** — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм. Акцент в оздоровительной работе программы объединения дополнительного образования «Будь здоров» ставится на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей, общая физическая подготовка.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящим нагрузкам ребенка в школе. Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп. Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы.

Комплектование группы для занятий в физкультурно-спортивном объединении «Будь здоров!» проводится с учетом общего функционального состояния детей от 6 лет до 7 лет, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов

Срок реализации программы – 1 года.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с октября по май. Продолжительность занятия – 30 минут. Количество детей в группе – 8-10